



TOUR DE LA HAUTE MAURIENNE

Ascenso al L´Albarón

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y técnico requerido.....	2
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	4
5	Precio. Incluye/No incluye	6
5.1	Incluye.....	6
5.2	No incluye	6
6	Más información	7
7	Puntos fuertes.....	10
8	Otros viajes similares	10
9	Contacto	10

1 Presentación

En esta ocasión os proponemos una travesía inolvidable en el corazón de los **Alpes franceses**, en la región de la **Savoia**, dentro del majestuoso **Parque Nacional de la Vanoise**. Este entorno natural protegido se encuentra enmarcado por dos colosos alpinos: el **macizo del Mont Blanc** al norte y el de los **Écrins** al sur, ofreciendo un paisaje de alta montaña impresionante y aún poco explorado.

Nuestro punto de partida será **Bonneval-sur-Arc**, una pintoresca y auténtica aldea alpina, situada al sur de **Val-d'Isère** y alejada de los grandes dominios esquiables como **Tignes-Val-d'Isère**. Desde aquí comenzaremos una travesía en forma de herradura de 6 días, en la que pasaremos por tres refugios de montaña, disfrutando cada día de nuevas rutas y paisajes.

Uno de los momentos culminantes del viaje será la ascensión al **L'Albaron** (3.638 m), una de las cimas más emblemáticas de esta zona, que nos recompensará con vistas espectaculares y la satisfacción de alcanzar una verdadera cumbre alpina.

Si buscas aventura, silencio, y la emoción de descubrir montañas fuera de las rutas más transitadas, esta travesía es para ti.

2 El destino

La Vanoise y Bonneval-sur-Arc: un rincón auténtico de los Alpes franceses

Situada en el corazón de los Alpes franceses, en la región de la **Savoia (Savoie)**, la **zona de la Vanoise** ofrece uno de los paisajes más espectaculares y mejor conservados de toda la cordillera alpina. Este territorio forma parte del **Parque Nacional de la Vanoise**, el más antiguo de Francia (fundado en 1963), creado para proteger un ecosistema de alta montaña excepcional donde aún habitan especies emblemáticas como el **íbice alpino**, la **marmota** o el **quebrantahuesos**.

Geográficamente, el parque se extiende entre dos macizos de gran renombre: al norte, el imponente **Mont Blanc**, y al sur, el salvaje **macizo de los Écrins**. Esta ubicación privilegiada da lugar a un terreno muy variado y alpino, con glaciares, cimas que superan los 3.500 metros, y valles profundos moldeados por la actividad glaciaria.

En el extremo oriental del parque, en la **Haute Maurienne**, se encuentra **Bonneval-sur-Arc**, una joya del patrimonio alpino francés. Catalogado como uno de los *"Plus Beaux Villages de France"*, este pequeño pueblo ha sabido conservar su arquitectura tradicional de piedra y tejados de lajas, y mantiene un ritmo de vida tranquilo y auténtico, muy alejado del bullicio de las grandes estaciones de esquí.

La zona destaca también por su fuerte **identidad cultural alpina**, vinculada durante siglos al pastoreo, la vida en altura y la trashumancia. A día de hoy, todavía se pueden encontrar pastos activos, producción artesanal de quesos como el **Beaufort**, y una población local muy conectada con su entorno natural.

Además de su valor ecológico y paisajístico, la Vanoise es un paraíso para el esquí de montaña y las travesías invernales. Su red de refugios guardados y no guardados permite realizar rutas largas con cierta autonomía, en un entorno mucho menos masificado que otras zonas más conocidas de los Alpes.

3 Datos básicos

Destino: Parque Nacional de la Vanoise (Francia)

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico/técnico requerido: B/B.

Duración: 8 días (6 días de travesía).

Época: De marzo a mayo.

Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

3.1 Nivel físico y técnico requerido

Itinerario para iniciados y rodados en el esquí de montaña. Se requiere un buen estado de forma para afrontar desniveles exigentes y en altura y tener soltura tanto en la técnica de ascenso como descenso. Las pendientes por las que se baja no son extremas, pero sí que requiere dominar el paralelo y tener soltura haciendo vueltas maría. Puede parecer que los desniveles no son muy acusados, pero no olvidemos que se nota la altura y además hay algunas etapas que se pasan varios collados siendo rompe piernas.

Nivel físico requerido para esta actividad	
A	Forma física normal, practica deporte de vez en cuando Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 800 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos. Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena. Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El nivel físico exigido lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El ritmo de progresión se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

Nivel técnico requerido para esta actividad		
A	EM/S1-S2	Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que, aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista
B	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35 °
C	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia, esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
D	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas

Algunas aclaraciones del nivel técnico requerido para esta actividad.

En la mayoría de nuestras actividades es necesario tener un nivel B. EB/S2-S3.

La letra del nivel físico no coincide con la letra del nivel técnico.

Experiencia previa en esquí de montaña. Menos que se indique lo contrario, en todas las actividades es necesario tener experiencia previa. Además, según el itinerario, se indicará la obligación de tener experiencia de algún tipo de actividad parecida.

Únicamente salidas destinadas a tener un bautismo en esquí de montaña o cursos de iniciación al esquí de montaña no serán necesario experiencia previa.

Siempre es necesario tener experiencia en esquí de pista y dominar el paralelo en cualquier tipo de pendiente en una estación menos que se indique lo contrario.

Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador	
EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo

Escala Traynard	
S1	Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista
S2	Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!

S6	Inclinación mantenida superior a los 50º en terreno expuesto o más de 55º en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60 º, muy expuesto

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a **Turín/Milán**. Recepción de los participantes. Traslado a Bonneval-sur-Arc (2h,20 m desde el aeropuerto de Turín y 3h,20 m desde el aeropuerto de Milán Malpensa).

Briefing. Explicación de la travesía, material, dudas, etc. Alojamiento en el valle.

*En Función de la disponibilidad de alojamientos esta primera noche se hará en el pueblo más cercano al punto de inicio de la travesía o en algún hotel de camino.

Día 2. **Bonneval-sur-Arc – Refugio du Carro** (2.780 m). Por la tarde se realizará una excursión por la zona.

Desnivel + 880 m. Desnivel – 10 m. Distancia 11 km

Tras el almuerzo, podremos dejar algo de ropa en el refugio y hacer una excursión por la zona.

Día 3. **Refugio du Carro** (2.780 m) - **Grande Aiguille Rousse** (3.482 m)- **Refugio du Carro** (2.780 m).

Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m. Distancia 11 km

Día 4. **Refugio du Carro** (2.780 m). – **Refuge des Evettes** (2.590 m).

Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.250 m. Distancia 16 km

Día 5. **Refuge des Evettes** (2.590 m)- **L´Albaron** (3.637 m) – **Refugio d´Averole** (2.229 m).

Desnivel + 1.170 m. Desnivel – 1.550 m. Distancia 14 km

Día 6. **Refugio d´Averole** (2.229 m) – **Pointe de la Valette** (3.384 m) - **Refugio d´Averole** (2.210 m)

Desnivel + 1.492 m. Desnivel – 1.492 m. Distancia 19 km.

Día 7. **Refugio d´Averole** (2.210 m) - Antecima del **Pointes de l´Ouillarse** (3.100 m) - **Villaron**.

Desnivel + 851 m. Desnivel – 1.316 m. Distancia 15 km.

Traslado al hotel. Noche de hotel en el valle.

Día 8. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Turín/Milán**. Recepción de los participantes. Traslado a Bonneval-sur-Arc (2h,20 m desde el aeropuerto de Turín y 3h,20 m desde el aeropuerto de Milán Malpensa).

Briefing. Explicación de la travesía, material, dudas, etc. Alojamiento en el valle.

*En Función de la disponibilidad de alojamientos esta primera noche se hará en el pueblo más cercano al punto de inicio de la travesía o en algún hotel de camino.

Día 2. **Bonneval-sur-Arc – Refugio du Carro** (2.780 m). Por la tarde se realizará una excursión por la zona.

Jornada cómoda y corta que nos permitirá realizar un buen calentamiento. Remontaremos un hermoso valle alpino en dirección norte-noroeste. Aguas arriba el valle se ensancha alcanzando el refugio en la cabecera de este. Al norte se encuentran las cimas más altas del valle que hacen frontera con Italia.

Desnivel + 880 m. Desnivel – 10 m. Distancia 11 km

Tras el almuerzo, podremos dejar algo de ropa en el refugio y hacer una excursión por la zona.

Día 3. Refugio du Carro (2.780 m) - Grande Aiguille Rouse (3.482 m)- Refugio du Carro (2.780 m).

La Grande Aiguille Rouse es una de las cumbres principales de la zona. Acometeremos su ascenso siempre y cuando las condiciones del manto nivoso sean estables. Aproximación desde el refugio hasta una canal que permite superar una barrera rocosa. Una vez alcanzada la brecha superior recorreremos una bonita arista hasta la cumbre. Por la vertiente norte de esta montaña podremos ver bonitos glaciares que descienden valle abajo.

Si nos quedan energías y ganas podremos alargar la jornada haciendo “algún extra”.

Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m. Distancia 11 km

Día 4. Refugio du Carro (2.780 m). – Refuge des Evettes (2.590 m).

Itinerario con clara dirección sur que unirá el refugio du Carro con el refugio des Evettes. Simplificando la explicación del itinerario afrontaremos dos claros ascensos seguidos de dos bonitos descensos.

Cruzaremos los collados de **Pariotes (3.034 m)**, **Trièves** y **Du Grand Mean (3.214 m)** acompañados, a nuestra izquierda, las montañas fronterizas con Italia.

Una tercera subida, esta vez corta, nos permitirá alcanzar el refugio.

Etapas alpinas con inmejorables vistas sobre el valle de **Arc**.

Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.250 m. Distancia 16 km

Día 5. Refuge des Evettes (2.590 m)- L´Albaron (3.637 m) – Refugio d´Averole (2.229 m).

Si la jornada anterior fue algo rompiernas, hoy alcanzaremos la gran cumbre del **L´Albaron** tras una subida continua. Al ascender por su vertiente norte progresaremos por el escénico **Glacier des Evettes**. Del descenso decir que será el más continuo y prolongado de la travesía, nos esperan 1.550 metros de bajada.

Desnivel + 1.170 m. Desnivel – 1.550 m. Distancia 14 km



Día 6. Refugio d'Averole (2.229 m) – Pointe de la Valette (3.384 m) - Refugio d'Averole (2.210 m)

El valle donde se encuentra el refugio d'Averole disfruta de paz como consecuencia de estar alejado de estaciones de esquí. Si además añadimos que podemos realizar bonitas ascensiones con nuestros esquís, merecerá la pena pasar una segunda noche y poder realizar el ascenso al **Pointe de la Valette** progresando por el **glaciar du Baounet**.

Ascenso y descenso por el mismo itinerario y en este caso con marcada orientación norte.

Desnivel + 1.492 m. Desnivel – 1.492 m. Distancia 19 km.

Día 7. Refugio d'Averole (2.210 m) - Antecima del Pointes de l'Ouillarse (3.100 m) - Villaron.

Última jornada de nuestra aventura por los Alpes franceses. Realizaremos la ascensión a la antecima del Poites de l'ouillarse, miraremos por última vez las altas cumbres alpinas y acometeremos nuestro último descenso hasta la pequeña población de **Villaron**.

Desnivel + 851 m. Desnivel – 1.316 m. Distancia 15 km.

Traslado al hotel. Noche de hotel en el valle o hotel junto al aeropuerto.

Día 8. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio: 1.550 €.

*60 € menos para federados con tarjeta de reciprocidad (ver más información).

**Descuento de 200 € si alguien se ofrece como conductor de un segundo vehículo (ver más información).

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Traslados desde el aeropuerto de Turín/Milán ida y vuelta.
- Material común de seguridad en terreno glaciar.
- **2** noches de alojamiento con desayuno en apartamento/hotel en el valle.
- **5** noches de alojamiento con media pensión en los refugios.
- Gestión de la infraestructura de la actividad.

5.2 No incluye

- Billete de avión a Turín/Milán (aprox. 200 euros). Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (30 euros por gastos de gestión).
- Bebidas no incluidas en el menú de los refugios.
- Seguro de viaje (consultar la posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors, ver apartado de más información).
- Nada que no esté especificado en el apartado "incluye".

6 Más información

Nivel físico y técnico requerido para este viaje

Itinerario para iniciados y rodados en el esquí de montaña. Se requiere un buen estado de forma para afrontar desniveles exigentes y en altura y tener soltura tanto en la técnica de ascenso como descenso. Las pendientes por las que se baja no son extremas, pero sí que requiere dominar el paralelo y tener soltura haciendo vueltas maría. Puede parecer que los desniveles no son muy acusados, pero no olvidemos que se nota la altura y además hay algunas etapas que se pasan varios collados siendo rompe piernas.

Descuento de 200 € conductor adicional

Según la fecha de confirmación en la que se produzca este viaje quizá no haya la opción de disponer de una furgoneta para todo el grupo. En ese caso se necesitarán dos vehículos y necesitaremos un voluntario para conducir el día de ida, el segundo día del programa para llegar donde se inicia la ruta, último día de la travesía para regresar a la ciudad y el último día del viaje desde el hotel al aeropuerto. Ofrecemos un descuento de 200 € en el precio del viaje para la persona voluntaria.

Ropa y material requerido para esta actividad

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 35-45 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Al menos una piel de foca de repuesto (recomendamos un par).
- Material de seguridad: DVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Arnés, cabo de anclaje y dos mosquetones de seguridad. 1 tornillo de hielo (recomendable).
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio para el refugio.
 - Mallas de recambio para el refugio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana.
- Toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora y/o termo, mínimo 1,5 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak hay que tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse, recomendando llevar una botella auxiliar.
- Botiquín y neceser personal.

- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te mandaremos información del lugar y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que te facilitará los preparativos finales.

Billete de avión

A la hora de hacer la reserva podrás ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que te salga más económico.

Si estás interesado en que gestionemos tu billete tendrás que marcarlo en la reserva donde verás distintas opciones de vuelos. Si no ves las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirás información de opciones de vuelo.

Si cuando hagamos la compra de tu vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta te informaremos para que nos des tu confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dices nada al respecto, compraremos tu billete con una maleta en bodega. Si además quieres facturar una bolsa de esquís o únicamente facturar bolsa de esquís y no maleta, lo debes indicar cuando haga la reserva.

Respecto al transporte de esquís en el avión, recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y en cabina la mochila de ataque con el resto de las cosas que no has metido en la bolsa de esquís. Según el destino de tu viaje, se puede alquilar esquís y botas y también hay tiendas para comprar ropa, guantes etc. pero es más sencillo alquilar esquís y botas que ir comprando guantes, gorro, etc.

Si la elección de asiento es gratuita elegiremos los más cómodos entre los disponibles. Si deseas un tipo de asiento específico debes indicarlo previamente. Si la elección de asiento es de pago, dejaremos esta elección a tu criterio para que puedas gestionarla posteriormente tú mismo junto con el resto de los servicios opcionales de pago.

Muntania Outdoors cobra 30 € según destino en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que la compra.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tu).

Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, tuvieras que cancelar tu vuelo, será responsabilidad tuya hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio en el caso de que nos llegue la información a nosotros sin tener que consultarte y te mandaremos el nuevo horario. Si te llega a ti, es responsabilidad tuya aceptar el cambio y si no estás de acuerdo con el nuevo horario tendrás que rechazar el cambio.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo, te haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela tu vuelo y quieres reclamar, serás tú el que realices los trámites que te pidan realizar.

En el caso de que quieras que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 30 € adicionales según el destino.

Si eres tú el que compras tu vuelo, te rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compres el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Refugios

Recomendamos que no cargues toda la comida de ataque (almuerzos) para toda la travesía ya que tu mochila pesará más de lo deseado. Podrás comprar los almuerzos de cada jornada en los refugios.

No es necesario llevar saco de dormir, pero si un saco sábana de seda o algodón. Importante incidir en que no es un saco, es una sábana en forma de saco muy ligera y que guardada en su funda no ocupa más que el puño de una mano. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

En todos los refugios hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

Seguro de accidentes/viaje no incluido.

Es obligatorio que dispongas de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

También te recomendamos que tengas un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tienes cualquier problema que le impida viajar.

Puede adquirir un seguro de accidentes/rescate/seguro de viaje + cancelación.

Consulta los precios y condiciones de los **seguros** de **Iris Global**, **Ergo** e **Intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors : [Información de seguros](#)

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Una vez iniciado el viaje, cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes. Los gastos no presupuestados extras del guía provocado por cualquier motivo forzoso será dividido entre los participantes. En caso de que, una vez finalizado el viaje, nuestros proveedores nos hagan alguna devolución ajustaremos cuentas con los participantes.

Enlaces de interés

- Parque Nacional de la Vanoise

7 Puntos fuertes

- Travesía poco masificada.
- Paisaje alpino inigualable.
- Fabulosos refugios de alta montaña.

8 Otros viajes similares

- Silvretta, cuna del esquí de montaña austriaco
- Ötztal. Alta Ruta de esquí de montaña en el Tirol, Austria
- Ortes-Cevedale, esquí de montaña en el Tirol del Sur
- Dolomitas de Brenta y Adamello. Esquí de montaña

9 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid